

திருமுலர் அருளிய முச்சப்பயிற்சி

பிராணாயாமம்

திருமூலர் அருளிய மூச்சுப்பயிற்சி

பிணி, திரை, மூப்பு இல்லாத வாழ்க்கை வேண்டும் என்பதே மனிதனின் ஆசை. இதற்கான வழிமுறைகளைப் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே திருமூலர் 'திருமந்திரம்' எனும் திருமுறையில் அட்டாங்க யோகம் என்ற தலைப்பில் அருளியுள்ளார்.



உடம்பினை முன்னம் இழுக்குஎன்று இருந்தேன்
உடம்பினுக்கு உள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில்கொண் டான்என்று
உடம்பினை யான்இருந்து ஓம்புக்கின் றேனே.

(திருமந்திரம் 725)

திருமுலர் அருளிய முச்சுப்பயிற்சி

அட்டாங்கயோகம் என்றால் என்ன ?

திருமுலர் அருளிய மூச்சுப்பயிற்சி

அட்டாங்கயோகம் என்பது,

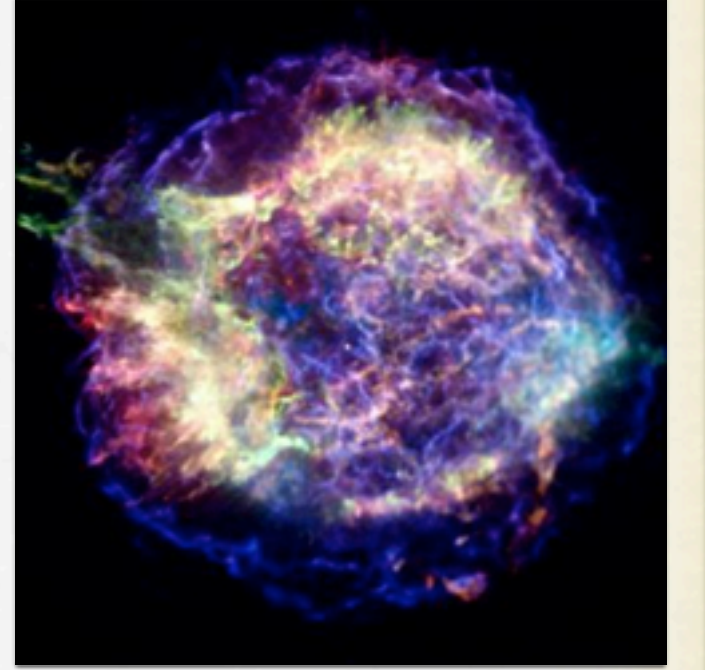
1. இயமம் - கொல்லாமை, பொய்கூறாமை, களவாமை, ஆராய்ந்தறிதல், நல்லான், அடக்கம் உடையான், நடுநிலை தவறாமை, பகுத்துண்ணுதல்.
2. நியமம் - பரிசுத்தமான மனம், கருணை காட்டும் உள்ளம், குறைவான உணவு உண்ணுதல், பொறுமை, நேர்மை, உண்மையே பேசுதல், நடுநிலை தவறாமை, மற்றும் காமம், களவு, கொலை செய்யாமை.
3. ஆதனம் - இருக்கை.
4. பிராணயாமம் - மூச்சுப்பயிற்சி.
5. பிரத்தியாகாரம் - புலன்களை அகத்தே ஒடுக்குதல்.
6. தாரணை - மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துதல்.
7. தியானம் - யோகநிலை.
8. சமாதி - உணர்வும் நினைவும் அற்ற நிலை (தன் நிலை அற்ற நிலை).

திருமுலர் அருளிய முச்சுப்பயிற்சி

பிராணாயாமம் என்றால் என்ன ?

திருமுலர் அருளிய மூச்சுப்பயிற்சி

பிராணாயாமம் என்றால், பிராணனை பற்றிய அறிவு மற்றும் அதை நமது வயப்படி அடக்குதல் என்று பொருள்.



வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்
பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாந்
தெளியக் குருவின் திருவருள் பெற்றால்
வளியினும் வேட்டு வளியனு மாமே.

(திருமந்திரம் 569)

திருமுலர் அருளிய முச்சுப்பயிற்சி

பிராணாயாமம் செய்வதின் பயன் என்ன ?

திருமுலர் அருளிய முச்சப்பயிற்சி

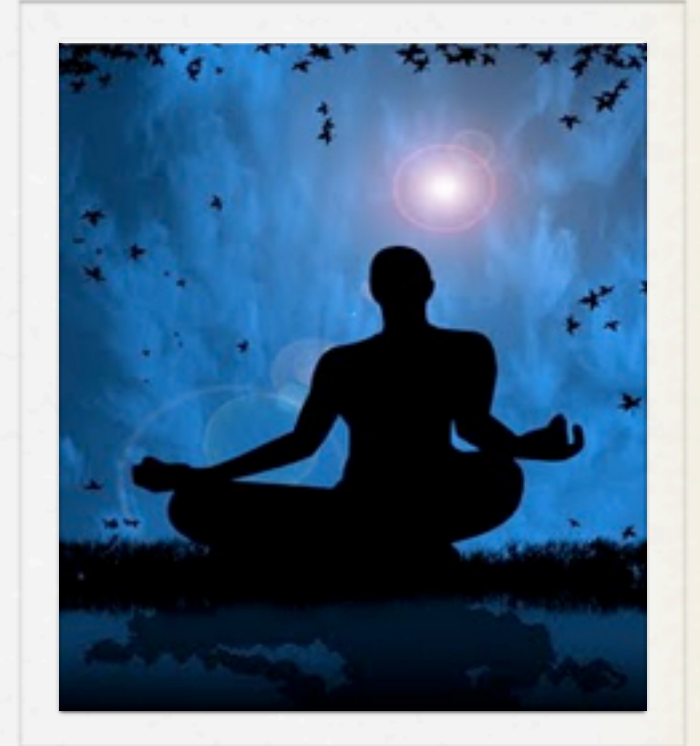
நாம் வாழும் இந்த மனித உலகம், மற்றும் அண்டவெளி,
பிராணன் எனும் எல்லையற்ற சக்தியால்
நிரம்பியுள்ளது.



திருமூலர் அருளிய மூச்சுப்பயிற்சி

அந்த பிராணன் தான், நம்மை, நமது உடம்பை, நமது உயிரை இயக்குகிறது. உயிருக்கு ஆதாரமாக இருப்பது மூச்சுதான். எனவேதான் அதை உயிர் மூச்சு என்கிறோம்.

ஆக, நாம், நமது மூச்சை (இடது நாசி, வலது நாசி) இறைவன் அருளோடு, கட்டுப்படுத்தி அடக்குவதன் மூலம், பிராணனை வசப்படுத்த முடியும்.



ஆரியன் நல்லன் குதிரை இரண்டுள
வீசிப் பிடிக்கும் விரகுஅறி வார்இல்லை
கூரிய நாதன் குருவின் அருள்பெற்றால்
வாரிப் பிடிக்க வசப்படும் தானே.

(திருமந்திரம் 565)

திருமுலர் அருளிய மூச்சுப்பயிற்சி

பறவையைவிட* வேகமாகச் செல்லக்கூடிய இந்த பிராணனாகிய குதிரையை நம் வசப்படுத்திக் கொண்டால், கள் உண்ணாமலேயே கள் உண்ட ஆனந்த நிலையை உணரமுடியும். சுறுசுறுப்பும், துள்ளலும் தானே ஏற்படும்.

* புள் எனும் பறவை, குஞ்சு பொரித்தவுடனேயே வேகமாக பறக்கும் தன்மையுடையது. அதுபோலவே நமது மூச்சும்.

புள்ளினும் மிக்க புரவியை மேற்கொண்டால்
கள்உண்ண வேண்டாம் தானே களிதரும்
துள்ளி நடப்பிக்கும் சோம்பு தவிர்ப்பிக்கும்
உள்ளது சொன்னோம் உணவுடையார்க்கே.

(திருமந்திரம் 566)

திருமுலர் அருளிய முச்சுப்பயிற்சி

பிராணாயாமம் செய்யும் வழிமுறை என்ன ?

திருமுலர் அருளிய முச்சப்பயிற்சி

ஆசனம்

நீண்ட நேரம் அமர்ந்து பிராணாயாமம் செய்ய சிறந்த இருக்கை முறை (ஆசனம்) மிகவும் முக்கியம். ஆசனம் மொத்தம் 126 நிலைகள் உள்ளன. அவற்றில் 8 சுகாசனம் எனப்பெயர்படும். அவை பத்மம், பத்திரம், கோமுகம், கேசரி, சொத்திரம், வீரம், சுகாதனம், சுவத்திகம் என்பவை.



பங்கயம் ஆதி பரந்தபல் ஆதனம்
அங்கு உளவாம்இரு நாலும் அவற்றினுள்
சொங்குஇல்லை யாகச் சுவத்திகம் எனமிகத்
தங்க இருப்பத் தலைவனும் ஆமே.

(திருமந்திரம் 558)

திருமுலர் அருளிய மூச்சுப்பயிற்சி

பிராணாயாமம்



பூரகம்



கும்பகம்



இரேசகம்

16 மாத்திரைகள் அளவு இடது நாசி வழியாக மூச்சை உள்ளிழுத்து, 64 மாத்திரைகள் அளவு உள்ளடக்கி, 32 மாத்திரைகள் அளவு வலது நாசி வழியாக வெளிவிட வேண்டும்.

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பகம் அறுபத்து நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத் திரண்டதி ரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சக மாமே
(திருமந்திரம் 568)

ஏறுதல் பூரகம் - உள்ளிழுத்தல் - ஈரெட்டு = 16 மாத்திரைகள்
ஆறுதல் கும்பகம் - அடக்குதல் - 64 மாத்திரைகள்
ஊறுதல் இரேசகம் - வெளிவிடுதல் - 32 மாத்திரைகள்
மாறுதல் - இடது நாசி, வலது நாசி என மாறுதல்.

திருமுலர் அருளிய முச்சப்பயிற்சி

பிறகு வலது நாசி வழியாக முச்சை
உள்ளிழுத்து, இடது நாசி வழியாக
வெளிவிட வேண்டும்.



பூரகம்



கும்பகம்

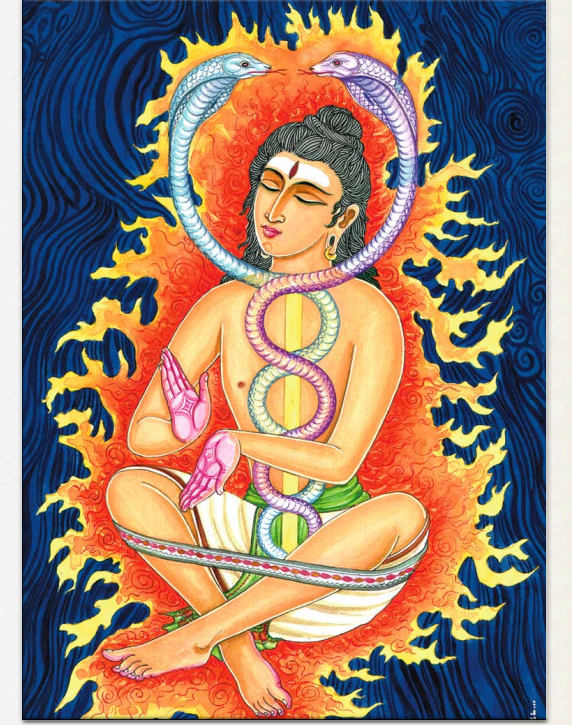
ஆரம்பத்தில் இந்த 16:64:32 என்ற கணக்கில் பயிற்சி
செய்வது இயலாத காரியமாகலாம். எனவே, 4:16:8 என்ற
கால அளவில் துவங்கி, படிப்படியாக நேரத்தை
அதிகரிக்கலாம்.



இரேசகம்

திருமுலர் அருளிய முச்சப்பயிற்சி

மேல் எனப்படும் தலை, கண், காதுகளும் கீழ் எனப்படும் கால், பெருவிரல் முதலியவைகளும், நடு எனப்படும் நெஞ்சகம், கொப்பூழ் முதலியவைகளும் நிறையுமாறு முச்சை உள்ளிழுத்தல் வேண்டும். அவ்வாறு உள்ளிழுத்த முச்சை உள்ளே தங்கச் செய்து அளவோடு வெளியிட வேண்டும். அவ்வாறு செய்ய ஆலாலம் உண்டான் - சிவன் அருள்பெறலாமே.



மேல்கீழ் நடுப்பக்க மிக்குறப் பூரித்துப்
பாலாம் இரேசகத் தாலுட் பதிவித்து
மாலாகி யுந்தியுட் கும்பித்து வாங்கவே
ஆலாலம் உண்டான் அருள்பெற லாமே.
(திருமந்திரம் 572)

திருமுலர் அருளிய முச்சுப்பயிற்சி

பிராணாயாமம் செய்ய ஏற்ற நேரம் எது ?

திருமுலர் அருளிய முச்சப்பயிற்சி

பிராணாயாமம் மாலையில் செய்தால் உடலுக்குத் துன்பம் தரும் கபம் நீங்கும்.

மத்தியானத்தில் செய்தால் வஞ்சக வாதம் நீங்கும்.

விடியற்காலையில் செய்தால் பித்தம் நீங்கும்.

அஞ்சனம் போன்று உடல்ஐஅறும் அந்தியில்
வஞ்சக வாதம் அறும்மத்தி யானத்தில்
செஞ்சிறு காலையில் செய்திடில் பித்தறும்
நஞ்சறச் சொன்னோம் நரைதிரை நாசமே.
(திருமந்திரம் 727)

திருமுலர் அருளிய முச்சுப்பயிற்சி

பிராணாயாமம் எவ்வளவு காலம் செய்ய வேண்டும்?

திருமுலர் அருளிய மூச்சுப்பயிற்சி

பத்து ஆண்டுகள் தியான யோகத்தால் பிராணனை கீழே
போக்காமல், உள்ளடக்கும் வல்லமை கைவரப் பெற்றவர்கள்
திருநீலகண்டப் பெருமானுக்கு ஒப்பாவர்.

பதினோராண்டுப் பயிற்சியில் அட்டமாசித்திகள் அடையப் பெறுவர்.

பன்னிரண்டு ஆண்டுப் பயிற்சியில் மேலேழ், கீழேழ் உலகங்கள்
சென்று அழகு பொருந்த நிறைந்து நிற்பர்.

ஈரைந்திற் பூரித்துத் தியான உருத்திரன்
ஏர்வொன்று பன்னொன்றில் ஈராறாம் எண்சித்தி
சீரொன்று மேலேழ் கீழேழ் புவிச்சென்று
ஏரொன்று வியாபியாய் நின்றல்ஈ ராறே.

(திருமந்திரம் 648)

திருமூலர் அருளிய மூச்சுப்பயிற்சி

நாம் அனைவரும் இறைவன் அருளோடு, திருமூலர் அருளிய
மூச்சுப்பயிற்சி செய்து, நோயின்றி நெடுநாள் வாழ்வோம்.

நன்றி